

FACTORES DE RIESGO Y VULNERABILIDAD AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

RISK FACTORS AND VULNERABILITY TO STRESS IN COLLEGE STUDENTS

Recibido: 21 de enero de 2013/Aceptado: 14 de marzo de 2013

APOLINÁRIO SATCHIMO NAMALYONGO*

Instituto Superior de Ciencias de la Educación de Huambo - Angola

ZAIDA IRENE NIEVES ACHÓN**, RICARDO GRAU ÁBALO***

Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas - Cuba

Key words:

Risk factors, Vulnerability to stress,
Academic stress.

Abstract

In this research article, main risk factors and vulnerability to stress caused by attending a university, as a training and health place is studied. For this research a co-relational descriptive study with no experimental design of transactional type is applied to 48 students in their 1st and 3rd years of their Bachelor in Tourism from Universidad Central Marta Abreu in Las Villas (Cuba). A presentation of general risk variables in the samples studied -in both contexts- is made for the analysis of the results. These results make visualizing the main risk factors and vulnerability to stress in university students possible. These results reveal the interactions among these factors, which constitute a guide for the qualitative assessment of forecasting vulnerabilities to stress; a matter of great value to educational work.

Palabras clave:

Factores de riesgo,
Vulnerabilidad al estrés,
Estrés académico.

Resumen

El presente artículo de investigación aborda el problema de los principales factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. Para ello, se realizó un estudio descriptivo correlacional con un diseño no experimental del tipo transaccional, que se aplicó a 48 estudiantes de primer y tercer año de la carrera de Licenciatura en Turismo de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas (Cuba). Para el análisis de los resultados, se elaboró una presentación de las variables generales de riesgo en la muestra. Los resultados permitieron visualizar los principales factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en los estudiantes universitarios investigados. Además, se revelan las interacciones que se potencian entre dichos factores, las cuales constituyen una guía para el pronóstico cualitativo de la evaluación de la vulnerabilidad al estrés, cuestión de gran valor para la labor educativa.

Referencia de este artículo (APA):

Satchimo, A. & Nieves, Z. (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. En *Psicogente*, 16(29), 143-154.

* Jefe del 4to. año del curso de Psicología. Instituto Superior de Ciencias de la Educación de Huambo - Angola. Email: daaciscdhbo@gmail.com

** Dra. C (Ph) y Profesora Titular de la Facultad de Psicología de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Email: zaidana@uclv.edu.cu

*** Dr. (Ph) y Profesor Titular del Centro de Estudios de Informática de la Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Asesor Estadístico de la presente investigación.

INTRODUCCIÓN

Desde una concepción biopsicosocial del ser humano, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone que la “salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1987). En este sentido, Casullo (2002) plantea que un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, se halla bien ajustado a su entorno físico y social, controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales (siempre que no excedan a los límites normales) y contribuye al bienestar de la sociedad según su capacidad. Sin embargo, es necesario continuar trabajando para avanzar en la implementación de este punto de vista en la práctica de los profesionales vinculados a la salud humana.

Como se ve, en estos intentos por ampliar la concepción sobre la salud, se entrelazan conceptos como factores de riesgo y vulnerabilidad. De igual manera, se amplían los contextos, pasando de las instituciones tradicionales de salud, a las comunidades, organizaciones e instituciones educativas. Respecto a estas últimas, destacamos que desde nuestra perspectiva teórica la universidad es un contexto de formación, educación y salud, en tanto se identifica como una nueva situación social de desarrollo para los jóvenes que ingresan a ella. De igual manera, se habla de los principales mecanismos de mediación de riesgo, con énfasis en los ambientes escolares y en particular de la universidad.

Usualmente, el ingreso a la universidad coincide con el segundo estadio de la adolescencia y, a su vez,

constituye la entrada a una situación social de desarrollo que se distingue por nuevas complejidades para el desenvolvimiento de los jóvenes. Este tránsito los obliga a desarrollar una serie de conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores para adaptarse de manera activa a nuevas exigencias, nuevos tipos de interacciones entre iguales, de pareja y también a las nuevas oportunidades de libertad y de placeres, ya mucho más independientes del tutelaje familiar (Nieves, 1999).

De esta suerte, el desarrollo psicológico de los adolescentes que ingresan a la universidad debe reajustarse ante situaciones como: aumento del rigor del estudio, la multiplicidad de tareas discentes, de relaciones sociales, etc. En esta situación, resulta fundamental que estén preparados para evitar cualquier conducta riesgosa y procurar un equilibrio entre las nuevas exigencias y su bienestar. Y justo aquí, debe destacarse la necesidad de la “promoción de salud” y de la “educación para la salud” como alternativas integradas a la praxis educativa que favorezcan el desarrollo integral y sano de los alumnos.

Ahora bien, la educación para la salud supone la puesta en marcha de estrategias y planes educativos que vayan más allá de la mera transmisión de información, planteándose más bien como objetivo el desarrollar estilos de vida saludables y estrategias para reducir la vulnerabilidad ante las condiciones socio-ambientales que actúan negativamente en el proceso de salud (física/mental).

La educación para la salud tiene una tarea esencialmente preventiva. Es un proceso planificado y sis-

temático de comunicación y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición, la elección y el mantenimiento de prácticas saludables y a evitar las prácticas de riesgo.

Por otra parte, la institución educativa es un contexto idóneo para educar en salud, pues presenta ciertas características que hacen más viable que las medidas educativas preventivas adquieran la máxima eficacia y constituyan el principal medio para facilitar la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables en el individuo y en la comunidad. Además, el contexto educativo permite conocer los diferentes factores implicados en los procesos de salud y enfermedad, con énfasis en los factores de riesgo.

Partiendo de estas premisas básicas, planteamos nuestro problema científico: ¿Cuáles son los principales factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en los estudiantes universitarios investigados? Asimismo, para dar respuesta a este problema se establece el siguiente objetivo rector de la investigación: Describir los principales factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en los estudiantes universitarios investigados.

Fundamentación teórica

La propuesta vigotskiana sobre la categoría *Situación Social de Desarrollo*¹ emerge como ley dinámica

1. La Situación Social de Desarrollo (SSD) constituye el punto de partida de todos los cambios dinámicos que se producen durante el periodo de desarrollo. Al referirse a esta, Vigotsky expresa: "Al inicio de cada periodo de edad la relación que se establece entre el niño y el entorno que le rodea, sobre todo el social, es totalmente peculiar, específica, única e irreplicable para esa edad. Denominamos esa relación como situación social de desarrollo en dicha edad" (Vigotsky, 1984, p. 1984).

del desarrollo psicológico, en tanto posibilita explicar y comprender la relación dialéctica entre las condiciones internas (biológicas y psicológicas) y las condiciones externas (histórico-culturales) en cada momento del desarrollo, como determinantes de las formaciones psicológicas que caracterizan cada edad y sus expresiones en el individuo.

Resulta imprescindible reflexionar acerca de algunas características psicológicas del/la joven en esta edad y de las condiciones de vida y educación en que se desenvuelven en la universidad como una nueva Situación Social de Desarrollo. Como joven, el/la estudiante universitario ha alcanzado un desarrollo de su identidad personal que le posibilita niveles superiores de autodeterminación y autocontrol de su vida, con una gran intencionalidad en la dirección de su comportamiento y con intereses, motivaciones y proyectos profesionales usualmente estructurados. A su vez, en el propio contexto universitario, se desarrollan sistemas de actividades (proceso de enseñanza, estudio, autoaprendizaje, etc.) y de comunicaciones (relaciones con los profesores y con los iguales de amistad, compañerismo, de aprendizaje, de pareja, etc.) que facilitan y potencian dichos desarrollos (Nieves, 1999).

Sin embargo, hay que destacar las complejidades tanto del sistema de actividades (con la superioridad de las demandas académicas, el tiempo disponible para su cumplimiento, la coincidencia de ellas en los mismos espacios temporales, el rigor del sistema evaluativo, por mencionar algunas), como del sistema de comunicación (usualmente más simétrico, participativo y con tendencia al diálogo como soporte principal).

Estas consideraciones de la universidad como Situación Social de Desarrollo emergen también desde otras perspectivas teóricas. En tal sentido, Polo (1996), refiriéndose al cambio de la universidad de “élite” (tanto social como institucional) a la universidad de “masas”, habla de las diferencias entre las nuevas exigencias académicas y los hábitos de trabajo adquiridos en los niveles anteriores. En la relación del alumno universitario con las nuevas exigencias, la autora introduce el desarrollo de la competitividad, argumentando que son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral. Desde nuestra perspectiva teórica, en principio, ubicamos el desarrollo de la competitividad en el nivel individual, en la cual teóricamente se da una función integral de lo cognitivo, afectivo y volitivo con una expresión importante del planteamiento de metas académicas en el alumno. Igual involucra con una connotación diferente, las relaciones e interacciones con los iguales que comparten en el contexto universitario, cada uno afanado en su desarrollo profesional competente (Nieves, 1999).

Es importante destacar que los significados mayormente compartidos acerca de la universidad como contexto educativo, tanto por quienes están dentro de este como por los que lo miran desde afuera, se organizan alrededor de la misión de esta institución en la formación de profesionales de las más disímiles especialidades de la ciencia y la técnica. En esta representación social, muchas veces se alcanza a divisar la relación formación profesional-desarrollo humano, pero no siempre se valoran en todas sus dimensiones las potencialidades del contexto universitario como oportunidad de promoción de salud y de prevención de riesgos en función del

bienestar y la calidad de vida de los jóvenes y adultos que se desenvuelven en este (Nieves, Herrera, Otero & Molerio, 2010).

El enfoque de riesgo relaciona las nociones de vulnerabilidad y exposición al peligro; vulnerabilidad en términos de aspectos deficitarios del propio desarrollo y del entorno que pueden propiciar una mayor probabilidad del daño. De esta suerte, cada etapa del ciclo vital tendría sus riesgos específicamente determinados por las destrezas que permiten las condiciones biológicas, así como por los canales de capacitación, apoyo y protección que la sociedad brinda. De igual forma, las consecuencias destructivas del riesgo varían con ajuste a esta lógica.

Entre los principales riesgos de salud mental, se identifican:

- Percepción del estado de salud
- Sueño (cantidad de horas, condiciones del sueño y horario)
- Hábitos tóxicos (tabaquismo, consumo de alcohol, consumo de drogas)
- Uso del tiempo de ocio y recreación
- Práctica de ejercicios
- Percepción de estrés
- Sexualidad (satisfacción, estabilidad, seguridad)
- Ideación suicida

Como ya se dijo, las consecuencias destructivas del riesgo varían durante el ciclo vital en relación con los procesos de maduración en el plano biológico, social y psicológico. La vulnerabilidad al peligro se modifica, además, con arreglo a las condiciones de protección y los recursos adaptativos personales.

Desde estas perspectivas, muchos autores han focalizado la universidad como contexto potencialmente generador de estrés. Por ejemplo, Fisher (1984, 1986) considera que la entrada en la universidad (con los cambios que esto supone) involucra un conjunto de situaciones altamente estresantes, pues el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término –con otros factores–, del fracaso académico universitario.

El estrés en la educación es un tema emergente que exige de atención e investigación. Sin embargo, para las autoridades educativas y para los docentes, suele ser invisible.

Las perspectivas de análisis de la categoría estrés pueden ser estudiadas desde tres enfoques: La perspectiva basada en la respuesta, la perspectiva basada en el estímulo y la perspectiva transaccional de proceso.

Desde el último enfoque mencionado, la respuesta de estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estrés o esfuerzo, cuando afronta situaciones que conllevan demandas conductuales difíciles de poner en práctica o satisfacer. Para enfrentarlo, se requiere entonces tanto la demanda del medio como sus propios recursos (Lazarus & Folkman, 1986). Se trata en última instancia de las interacciones entre las demandas del medio externo o interno, y la manera como el sujeto percibe que puede darles respuesta.

En relación a la expresión del estrés como un problema de salud escolar, hay una gran diversidad semántica:

- Estrés estudiantil
- Estrés universitario
- Estrés escolar
- Estrés de examen
- Estrés académico

De igual manera, hay, a la vez, una insuficiente y diversa cantidad de técnicas e instrumentos para evaluar o “medir” el estrés que se produce en los contextos escolares, lo cual refleja la multiplicidad de enfoques para analizar un mismo fenómeno. En general, se emplean cuestionarios (Barraza, 2005, 2006, 2007), inventarios (Polo, Hernández & Pozo, 1994) o escalas (Viñas & Caparrós, 2000) en modalidad de autoinforme.

En la literatura, suele ser más frecuente el término *estrés académico*, y su definición se limita a alumnos de los niveles superiores de educación, planteándose como fuente exclusiva a los estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2005). Este último autor propone un modelo desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva y conceptualiza el estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, en el que identifica tres momentos: en el primero, el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores; en el segundo, los estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y en el tercero, ese de-

sequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. O sea se distinguen tres componentes fundamentales: las situaciones estresantes, los síntomas y las acciones de afrontamiento (Barraza, 2006).

Los resultados de la investigación realizada en estudiantes de primer año de Ciencias de la Computación por Noda, Pérez y Nieves (2009) evidenciaron como principal factor de riesgo la percepción de estrés ante el estudio, siendo más predominante en mujeres que en hombres. En la caracterización de los principales factores de riesgo, según la propia subjetivación de los estudiantes, encontraron que el estrés ante el estudio se relaciona en gran medida con la inserción y adaptación al nuevo contexto educativo, la inadecuada distribución de los horarios docentes, vivenciado por los alumnos como incertidumbre ante las exigencias del estudio, inseguridad en relación a los resultados académicos e insatisfacciones en la relación alumno-profesor.

La perspectiva actual de la investigación se orienta hacia la continuidad de la temática con la intención de identificar no solo los principales factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés, sino también sus posibles interacciones en estudiantes universitarios, cuya perpetuación pudiera conllevar a la aparición de estados de insatisfacción y desequilibrio psicológico. Con estos fines, realizamos precisamente el presente estudio exploratorio-descriptivo-correlacional en 48 estudiantes de primer y tercer año de la carrera de Licenciatura en Turismo de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas (Cuba).

MÉTODO

Diseño

Esta investigación constituye un estudio exploratorio-descriptivo-correlacional que se realizó mediante un diseño no experimental de tipo transaccional o transversal, y con un paradigma de investigación cuantitativo.

Participantes

La investigación se desarrolló con estudiantes de Licenciatura en Turismo de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Cuba.

La selección de la muestra se realizó con muestreo de acuerdo con los siguientes criterios de inclusión:

- Ser estudiante universitario de primer o tercer año de la carrera de Licenciatura en Turismo.
- Estar dispuestos a participar, expresado en el consentimiento informado.

La muestra seleccionada quedó integrada por 48 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Turismo de la UCLV. En las Tablas 1 y 2, se presenta su caracterización sociodemográfica según sexo y año académico, y según edad y año académico.

Tabla 1.
Caracterización sociodemográfica de la muestra según sexo y año académico

Año	Sexo			Total
	Total	Femenino	Masculino	
Primer	24	17	7	24
Tercer	24	17	7	24

Tabla 2.
Caracterización sociodemográfica de la muestra según el año académico y la edad

Año académico	Rango de edad			Total
	17- 20	21-23	> 24	
Primer año	23	1	0	24
Tercer año	3	18	3	24

Instrumentos

En la investigación, se aplicó una entrevista semiestructurada a los dos profesores guías de ambos años académicos, una encuesta a los participantes y el Test de Vulnerabilidad al Estrés de L.H. Miller y D. Smith. A continuación, se proponen los objetivos de cada instrumento y su descripción.

La entrevista a profesores guías se aplicó con el objetivo de explorar los criterios acerca de la labor educativa de los alumnos que presentan factores de riesgo.

Indicadores

Se consideraron tres:

- Experiencia en la labor de profesor guía o coordinador de año respectivamente
- Principales problemáticas existentes en los estudiantes atendidos
- Principales factores detectados de riesgo

Además, la entrevista aportó datos acerca de las características sociodemográficas de la muestra:

- Sexo
- Edad

A los alumnos, se les aplicó una encuesta elabo-

rada por Molerio (2009) para identificar los principales factores de riesgo en la muestra. Dicha encuesta evalúa los siguientes indicadores:

- Percepción del estado de salud
- Sueño (cantidad de horas, condiciones del sueño y horario)
- Hábitos tóxicos (tabaquismo, consumo de alcohol, consumo de drogas)
- Uso del tiempo de ocio
- Práctica de ejercicios
- Percepción de estrés
- Recreación
- Sexualidad (satisfacción, estabilidad, seguridad)

También se aplicó a los alumnos el Test de Vulnerabilidad al Estrés de L. H. Miller y D. Smith, que aparte de valorar el grado de vulnerabilidad al estrés, identifica los aspectos vinculados con el estilo de vida del individuo y con el apoyo social, que pudieran incidir en su vulnerabilidad (Martín & Grau, 2007). Los indicadores fundamentales que evalúa son:

- Estilo de vida
- Apoyo social
- Exposición de sentimientos
- Valores y creencias
- Bienestar físico

Procedimiento

El procedimiento de la investigación precisó tres sesiones de trabajo. En la primera, se aplicó la entrevista a profesores guías para obtener información acerca de las características sociodemográficas de la muestra. En la segunda sesión, se aplicó a los estudiantes participantes

la encuesta de Molerio (2009) para identificar los principales factores de riesgo. En la tercera sesión, se aplicó el Test de Vulnerabilidad al Estrés de L. H. Miller y D. Smith para valorar el grado de vulnerabilidad al estrés.

Los datos recogidos mediante las técnicas aplicadas fueron vaciados en el SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) y procesados en el Centro de Estudios de Informática de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, en una computadora Centrino Dúo.

Para facilitar la comprensión del análisis, se dividió en dos partes:

- Análisis univariado de las variables generales y los posibles factores de riesgo e indicadores de vulnerabilidad al estrés de los estudiantes.
- Análisis multivariado con pretensiones de encontrar funciones integrales de riesgo para toda la muestra.

RESULTADOS

Los dos profesores entrevistados refieren la incidencia de problemáticas académicas, relacionadas con la familia y con el grupo escolar como principales factores de riesgo en la labor educativa que realizan con los alumnos participantes en la investigación. Uno de los docentes (del primer año) también se refiere al consumo de alcohol en fiestas por los estudiantes de sexo masculino, al hábito de fumar y al cambio de pareja.

Como se observa en la Figura 1, en la caracterización sociodemográfica de la muestra se encontró que hay un predominio de mujeres (70,8%) en el primer

año. La mediana de edad en este mismo grupo es de 18 años, con un valor mínimo de 17, y máximo, de 22 años. Mientras que en el tercer año la mediana tiene un valor de 21,5 con un valor mínimo de 20 años, y máximo de 27.

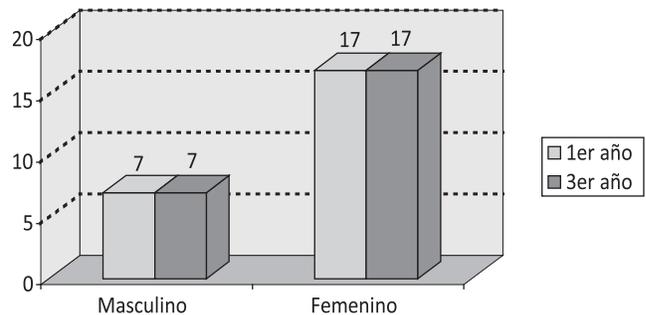


Figura 1. Caracterización sociodemográfica de la muestra según sexo y año académico

La Figura 2 registra la gran incidencia de niveles altos de vulnerabilidad al estrés en los participantes, y se revelan diferencias significativas entre los alumnos según el año académico y la edad. Se encontró que los alumnos de primer año son más vulnerables al estrés que los de tercero y, al parecer, en la medida que el año de estudios aumenta, la vulnerabilidad al estrés disminuye.

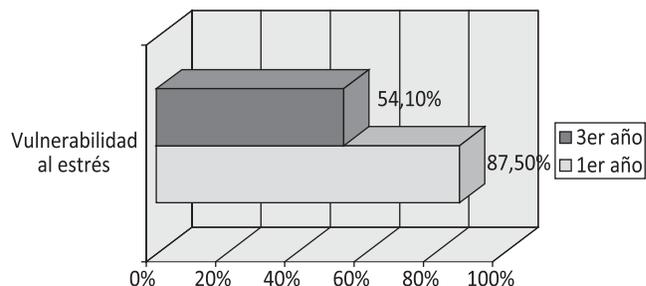


Figura 2. Vulnerabilidad al estrés según el año académico

Uno de los principales factores de riesgo es el número de horas de sueño y la estabilidad en los horarios de sueño. Como se observa en la Figura 3, cuando el

alumno duerme menos de siete horas resulta más vulnerable al estrés; en cambio, si mantiene estabilidad en los horarios de acostarse y levantarse, la vulnerabilidad disminuye. Esta relación se describe como la principal función integral de riesgo encontrada. De manera que no dormir al menos siete horas diarias, constituye un factor muy alto de riesgo y de vulnerabilidad al estrés; pero si existe estabilidad en el horario de acostarse y levantarse, el riesgo se atenúa. De esta suerte, la estabilidad en el horario de sueño resultó un modificador del riesgo.

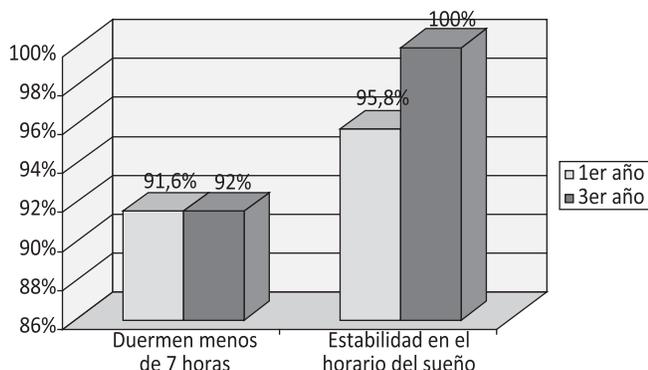


Figura 3. Hábitos de sueño según el año académico

Otra interacción encontrada entre los factores de riesgo se refiere al número de horas diarias dedicadas al sueño y el número de horas dedicadas a ver la televisión. Este último registró una expresión de correspondencia: A mayor exceso en el número de horas dedicadas a esta actividad, también hay mayor vulnerabilidad al estrés.

Como refleja la Figura 4, la percepción de estrés resultó ser el factor de riesgo de mayor incidencia, lo cual se corresponde con la tendencia al predominio de la vulnerabilidad, marcando diferencias entre los alumnos según el año académico y la edad. Esto último, no obstante, arrojó un mayor nivel de percepción de estrés en los alumnos de primer año.

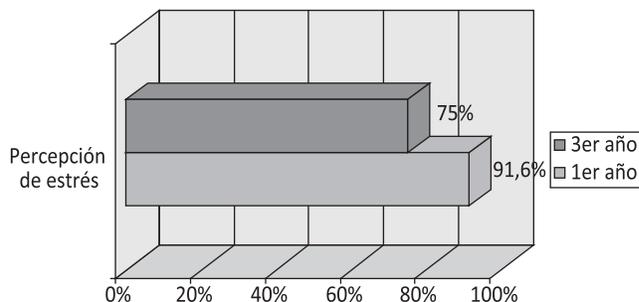


Figura 4. Percepción del estrés según el año académico

A partir del árbol de decisión CHAID, se pudo establecer un conjunto de reglas para la predicción de la vulnerabilidad al estrés en los estudiantes universitarios estudiados:

- Si el estudiante es de primer año y tiene edad menor o igual a 18 años, el pronóstico es “Vulnerable”, con una probabilidad de 85,7%.
- Si el estudiante es de primer año pero tiene más de 18 años, el pronóstico es “No vulnerable”, prácticamente con el 100% de probabilidad.
- Si el estudiante es de tercer año y solo algunas veces, casi nunca o nunca duerme al menos siete horas diarias, se pronostica como “Vulnerable”, con 77,4% de probabilidad.
- Si el estudiante es de tercer año, duerme casi siempre (incluye frecuentemente, siempre) siete horas diarias y dedica menos de 15 horas a la semana a ver la televisión, entonces se pronostica como “No vulnerable”, con una probabilidad prácticamente del 100%.
- Si el estudiante es de tercer año, duerme así siempre (incluye frecuentemente, siempre) siete horas diarias pero dedica más de 10 horas a la semana a ver la televisión, entonces se pronostica como “Vulnerable”, con probabilidad prácticamente del 80%.

Estas reglas constituyen una especie de guía para un pronóstico cualitativo de la evaluación de la vulnerabilidad al estrés, cuestión de gran valor para la labor educativa.

DISCUSIÓN

Entre los principales factores de riesgo identificados en el presente estudio, se revela la edad y su correspondiente relación con el año académico. En este sentido, se encontró que los alumnos del primer año son más vulnerables al estrés que los de tercero, ya que en la medida que aumenta el año de estudios, la vulnerabilidad al estrés disminuye. Esto confirma los planteamientos de Fisher (1984, 1986), quien destaca que la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes.

Otro factor de riesgo destacado es el hecho de contar con un promedio de horas de sueño inferior a siete horas diarias. La importancia del sueño en el estado general del sujeto para mantener el bienestar y el desempeño general durante el día, así como la estabilidad emocional, han sido demostradas teóricamente en diversos estudios. Como plantea Suzaidy (2008), el sueño restaura los niveles normales de actividad y el equilibrio normal entre las funciones del sistema nervioso.

La percepción de estrés ante el estudio constituye otro factor de riesgo principal en la muestra investigada. En esto coincide con los resultados de Nieves, Pérez & Noda (2009), quienes revelaron el predominio del estrés ante el estudio como principal factor de riesgo en estudiantes de primer año de la carrera de Informática de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas.

Estos resultados se complementan con los niveles altos de vulnerabilidad al estrés reportados por los participantes en la investigación. Y dicha vulnerabilidad al estrés se revela con mayor incidencia en los estudiantes de primer año, lo cual se asocia al proceso de adaptación a la universidad, como una situación social de desarrollo que afronta el estudiante de primer año, quien debe aprender a manejar las nuevas exigencias, oportunidades y amenazas para su educación, crecimiento y salud mental (Nieves, Herrera & Molerio, 2009).

En el estudio se identificaron, por último, las principales interacciones de los factores de riesgo, cuestión que con frecuencia aumenta en gran medida su nocivo efecto para la salud. La identificación de las principales interacciones de los factores de riesgo sirve de guía para un pronóstico cualitativo de la evaluación de la vulnerabilidad al estrés. Como principales interacciones se encontraron: el año de estudio, la edad y la vulnerabilidad al estrés; el año de estudio, la edad, el número de horas que dedica a ver la televisión y la vulnerabilidad al estrés. Sin embargo, la evaluación de los factores de riesgo debe hacerse dentro de la diada situación-evaluación, atendiendo a la manera en la que los sujetos valoran su situación y la forma como se enfrentan a las exigencias cotidianas.

Consideraciones finales

En la investigación realizada, se constata que el tema abordado constituye una problemática de salud fundamental en el contexto universitario. Sin embargo, los resultados representan a una situación desfavorable, en tanto aún no se le concede la prioridad necesaria en

la práctica educativa, lo cual supone el implemento de una política educativa y la preparación del docente.

La evaluación y pronóstico de los factores de riesgo y la vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios es un tema de gran valor para la labor psicoeducativa individual, que nos sugiere la reflexión acerca de cuestiones tales como las posibles interacciones entre la edad del alumno, el año académico, su percepción del estado de salud, los hábitos de sueño, la existencia de hábitos tóxicos, el uso del tiempo libre, la práctica de ejercicios, la percepción de estrés, la asunción de la sexualidad, entre otros factores, y las posibles integraciones funcionales entre ellos. Todo lo anterior trae consecuencias que pueden ser agravantes o atenuantes.

REFERENCIAS

- Barraza, A. (septiembre, 2005). *El estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Trabajo presentado en el VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa. Hermosillo, México.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. En: *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (2007). El estrés de examen. *Revista Psicología Científica.com*, 9(61). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-306-1-el-estres-de-examen.html>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Fisher, S. (1984). *Stress and perception of control*. London: Lawrence Erlbaum.
- Fisher, S. (1986). *Stress in academic life. Mental assembly line*.
- Lazarus, R. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Nieves, Z. (1999). *Programa para estimular el desarrollo de la autoeducación en la formación profesional de los jóvenes*. (Tesis doctoral) Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Cuba.
- Nieves, Z., Herrera, L.F. & Molerio, O. (2009). *La universidad: un espacio imprescindible para el fomento de salud*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Noda, D., Pérez, M. & Nieves, Z. (2009). *Propuesta de estrategia de orientación educativa para detención y atención de estudiantes con factores de riesgo en la modalidad presencial de la educación superior*. (Trabajo de Diplomado) Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Cuba.
- Martín, M. & Grau, J. (2007). *Instrumentos de evaluación psicológica*. La Habana: Ciencias Médicas.
- Organización Mundial de la Salud (1987). *Health promotion: A discussion document on the concept and principles*. España: Supplement to Europe News.
- Polo, A. H. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 2, 159-172.

- Polo, A., Hernández, J.M. & Poza, C. (1994). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf
- Suzaidy, R. (2008). *Patrón descanso y sueño*. Recuperado de http://es.slideshare.net/grilla_3/patron-descanso-y-sueno
- Vigotsky, S.L. (1984). *Obras escogidas*. (Tomo IV). Moscú: Editorial Pedagógica.
- Viñas, F. & Caparrós, B. (2000). Afrontamiento del periodo de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios. En: *Revista Psicología.com*, 4(1). Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/view/653/>